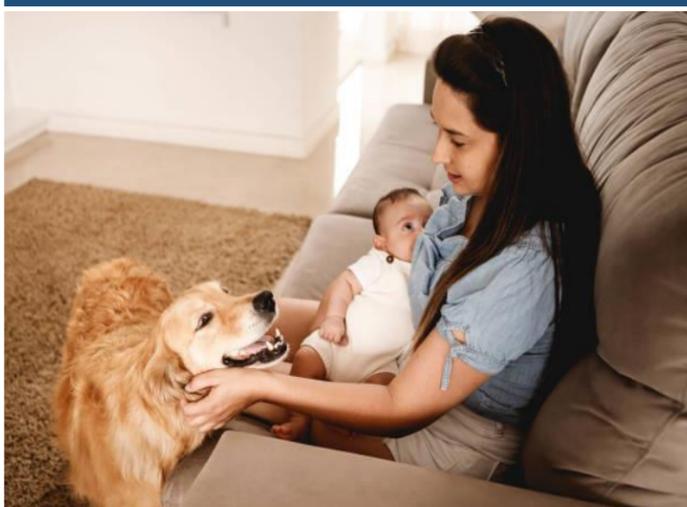




Anuncian la VI Carrera UVG Transformando Sueños en Oportunidades



Los Beneficios de la lactancia materna natural para el bebé y para la madre

Celebrán el Festival de la Biblia 2024



Anuncian la VI Carrera UVG Transformando sueños en oportunidades



La carrera UVG Transformando sueños en oportunidades nació en 2019, como una iniciativa de la Fundación de la Universidad del Valle de Guatemala para apoyar a estudiantes de los tres campus de la Universidad del Valle de Guatemala a continuar sus estudios universitarios.

Este año, en su VI edición, nuevamente busca ser el punto de encuentro para las familias de la comunidad UVG y para todas las personas que deseen apoyar la educación en Guatemala. La carrera UVG es uno de los proyectos de la campaña de recaudación. Los fondos colectados serán destinados al programa de becas de UVG, en sus tres campus.

La carrera se llevará a cabo el domingo, 22 de septiembre, de 6:00 a 9:00 a. m., en modalidad de 5 y 10 kilómetros, en el circuito de avenida La Reforma.

El evento es patrocinado por Banco Industrial y la familia Biguria con el apoyo de Alerta Médica, Café Gitane, Fundación Bolar, Helios, HidraVida, Hilton Garden Inn, Panitos, Transcafé y Uniformes de Guatemala.

Recorrido en el circuito de La Reforma

La salida será en la 12 calle de la zona 9, en dirección hacia El Obelisco. Luego, en la plaza Costa Rica, se dará vuelta hacia la Guardia de Honor, retornando en la 2.ª calle, para culminar en el punto de inicio. Los participantes tienen la opción de correr 5 o 10 km con una o dos vueltas al circuito. Se contará con los parques del centro comercial Los Próceres y el edificio Géminis 10.

Para participar es necesario llenar el formulario de inscripción y realizar la donación de Q150.00 por medio de una transferencia electrónica a la cuenta monetaria de Banco Industrial de la FUVG (027-046594-8). También es posible realizarla con tarjeta de crédito o débito por medio de CompraClick. El día límite para inscribirse es el 17 de septiembre a las 8:00 p. m.

Evento previo: Expo UVG 2024

La Expo UVG 2024 es un espacio para que los inscritos en la carrera convivan y obtengan su kit de participante. Este incluye la playera oficial, el número de corredor, una mochila y souvenirs proporcionados por los patrocinadores.

Expo UVG 2024 se desarrollará durante dos días en la plaza "Dra. Isabel Gutiérrez de Bosch" (nivel 2 del CIT); el viernes 20 y el sábado 21, de septiembre de 8:00 a. m. a 13:00 p. m. Para recoger el kit es necesario presentar el DPI y la boleta de pago física o digital.



Celebrán el Festival de la Biblia 2024, en la Plaza Central de la ciudad de Guatemala



La Organización FE502 Con gran entusiasmo y éxito, celebró el Festival de la Biblia 2024, en la **Plaza Central de la ciudad de Guatemala el sábado 3 de agosto**, un evento que reunió a comunidades de fe de todo el departamento de Guatemala con el objetivo de promover la lectura, comprensión y apreciación de las Sagradas Escrituras. El festival, realizado en el lugar del evento, contó con la participación de diversas iglesias y organizaciones religiosas, y académicas.

El objetivo principal del Festival de la Biblia 2024 fue fomentar el estudio y la reflexión sobre la Biblia, subrayando su relevancia y aplicabilidad en el mundo actual. A través de una variedad de actividades, el festival buscó inspirar a los participantes a profundizar en sus conocimientos bíblicos y fortalecer sus lazos con la comunidad cristiana. Porque si cambia una persona, cambia una familia; cambia una nación.

El programa contó con la participación de destacados Cantantes y líderes religiosos, incluyendo:

· Apóstol Carlos González Y Apóstol Manuel Veliz,

Organizadores del evento y representantes de FE502.

· Pastores: Saul Melgar, Marlín Porras, Gerson González, Mardoqueo Díaz, Pedro Zet, Josué de la Cuesta, Walter Rodríguez y muchos pastores más.

· Cantante Francisco Orantes, Coordinadora de Danza Jackie Ramírez, artista Infantil Luis Tumax. Coordinador de Shofaristas César López. Marimba Del Ejército, Banda Marcial del Ejército y La Asociación Capellanía Cristiana Nacional e Internacional.

Más de 100 iglesias (5,000 personas aproximadamente) de diferentes denominaciones se unieron al festival, representando una diversidad de tradiciones y prácticas cristianas. Entre las iglesias y organizaciones participantes se encontraban:

FE502

Comisión Evangélica de Guatemala

· Oramos Por Guate

· Conexión Profética

· Cambio Radical

· Iglesia Dios de Pactos

· Iglesia Aposento Alto a las Naciones

· La Vos de los Mártires

El festival ofreció una amplia gama de actividades diseñadas para atraer a personas de todas las edades.

El Festival de la Biblia 2024 fue un evento significativo para la comunidad, promoviendo la unión, el aprendizaje y espiritual. Se espera que este festival se convierta en una tradición anual, enriqueciendo la vida espiritual de todos sus participantes y seguidores.



Los Beneficios de la lactancia materna natural para el bebé y para la madre



La lactancia materna exclusiva es el mejor alimento que se puede dar a un bebé recién nacido y hasta los 6 meses de vida, cuando se inicia la alimentación complementaria.

La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida. A partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos.

Protege al bebé de infecciones como gastroenteritis, infecciones de las vías respiratorias, otitis, infecciones urinarias y otras, sobre todo las inmunitarias. También está demostrado que protege frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Además tiene efectos beneficiosos para el organismo de la madre. Hace que la recuperación después del parto se más rápida e incluso está demostrado que reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

Toda madre está capacitada para amamantar a su bebé y aunque, al principio puede suponer un esfuerzo y plantear muchas dudas, esta etapa se pasa con un buen asesoramiento y mucha paciencia y práctica.

Por eso es importante que el entorno de la madre le apoye para conseguir una buena lactancia. Y que los hospitales y los profesionales que asisten al parto y al nacimiento procuren un ambiente correcto para lograr el éxito en el establecimiento de la lactancia, que es clave en las primeras horas y primeros días.

Consejos para lograr la lactancia materna con éxito

Es importante que desde el momento mismo del nacimiento se facilite a las madres la lactancia y eso implica directamente a los profesionales de la salud, matronas, médicos y enfermeros/as. Y también los hospitales. Los grupos de apoyo a la lactancia suelen recomendar las siguientes prácticas:

Si el bebé y la madre están sanos, independientemente del tipo de parto, se debe colocar al recién nacido en el pecho de su madre hasta que haga la primera toma. Las 2 primeras horas son fundamentales ya que el recién nacido tiene un reflejo de succión muy fuerte.

Ofrecer el pecho a demanda. Un recién nacido puede hacer entre 8 y 12 tomas al día, o más.

Durante la toma, la composición de la leche varía, siendo más grasa al final, por lo cual se recomienda que el bebé vacíe un pecho por completo antes de ofrecerle el otro, ya que de lo contrario podría no alimentarse bien y le puede dar gases.

Comprobar que el agarre y la succión son correctos para evitar grietas en los pezones.

Evitar el uso de chupetes hasta que la lactancia esté correctamente establecida. Al menos las primeras 4 o 6 semanas no se deberían ofrecer chupetes ni tetinas.

Si se necesita ayuda, pedir asesoramiento a algún grupo de apoyo a la lactancia.

No hay que preocuparse de si el bebé se está alimentando correctamente, siempre que aumente de peso, moje al menos 5 pañales en 24 horas y realice deposiciones y puede ser normal que haga 1 cada 48 horas o 6 o 7 al día.

Curiosidades de La Mariposa Monarca



Es una gran mariposa naranja que vuela con sus alas sostenidas en forma de "v". Las alas tienen prominentes venas oscuras y dos filas de manchas blancas en los bordes, y el cuerpo es oscuro. La envergadura varía de 89 a 105 milímetros (aproximadamente 3,5 a 4 pulgadas).

La mariposa monarca hembra pone sus huevos por separado en la hoja de una planta de algodoncillo, y los pegan con una secreción que ella misma produce. Por lo general, la hembra pone entre 300 y 500 huevos en un período de dos a cinco semanas.

Después de unos días, los huevos eclosionan en larvas, también conocidas como orugas. Básicamente la oruga necesita crecer; por lo tanto, su actividad principal es alimentarse. Como solo se alimentan de algodoncillo, es natural que la hembra haya resuelto poner los huevos en las hojas de esta planta.

Las orugas comen hasta llenarse durante unas dos semanas y luego desarrollan unas fundas protectoras para entrar en la etapa de pupa, también llamada "crisálida". Una o dos semanas después, terminan su metamorfosis y emergen en su forma final, como mariposas adultas, negras y anaranjadas.

Las mariposas monarca varían sus hábitos según el momento en que completan la metamorfosis. Si emergen en la primavera o principios del verano, enseguida comienzan a reproducirse. Pero si nacen a fines del verano o el otoño, saben que se acerca el invierno y que es hora de ir hacia el sur, donde el clima es más cálido.

Migración

En el este, solo las monarcas que emergen a fines del verano o principios del otoño migran hacia el sur durante el invierno. A medida que los días se van haciendo más cortos y el tiempo más frío, saben que es hora de abandonar sus áreas de reproducción en el norte de EE. UU. y Canadá, para dirigirse al sur hacia las montañas del centro de México, donde las condiciones son más cálidas. Algunas recorren hasta 4.800 kilómetros. La población de monarcas occidentales ha disminuido en más del 99 por ciento desde la década de 1980. Y la población de monarcas orientales se ha reducido en un 80 por ciento.

La desaparición del algodoncillo es una de las razones que explican esta reducción en la población de monarcas. El algodoncillo, único lugar donde las monarcas ponen sus huevos y único alimento para las orugas, solía crecer en las áreas agrícolas y sus alrededores. La eliminación sistemática del algodoncillo en los últimos años, así como el mayor uso de herbicidas ha reducido significativamente la cantidad de algodoncillo disponible.

El cambio climático también preocupa por varias razones. Las monarcas son muy sensibles a los cambios de temperatura y clima, por lo que el cambio climático puede afectar los procesos biológicos, como la reproducción y la migración. Además, como se están originando condiciones climáticas extremas, los hábitats de hibernación, la disponibilidad de algodoncillo en los hábitats de reproducción y la supervivencia en general se ven afectados.

Porque no es bueno comer mucho pescado



El pescado es uno de los alimentos más saludables y ricos que podemos incluir en nuestra dieta, pues contiene una gran cantidad de proteínas, ácidos grasos saludables como el omega 3, vitaminas y elementos en trazas que son de gran importancia para nuestro cuerpo.

El pescado lo podemos comer en un gran cantidad platillos como tacos, asados, ceviches, fritos, tostadas y caldos, entre otros. En el mundo, los pescados que más se consumen son los pescados azules, el salmón y el atún. Este último se puede encontrar en una gran cantidad de versiones, las más populares son en conserva (enlatados con aceite de oliva o en sobres).

Sin embargo, uno de los mayores problemas que se han asociado al consumo de atún son la presencia de mercurio en este alimento, pues el mercurio es un metal pesado que puede ser muy tóxico para nuestro cuerpo. Hoy te hablaremos sobre este metal, sus peligros y la concentración que pueden tener los pescados que nos estamos comiendo.

Atún y mercurio: ¿enlatado o fresco?

El atún y el emperador son peces populares y ricos en proteínas, pero pueden contener altos niveles de metilmercurio, una sustancia tóxica para el sistema nervioso, especialmente en el desarrollo fetal e infantil.

La exposición prolongada al mercurio puede tener efectos en el sistema gastrointestinal, el sistema nervioso y los riñones, incluyendo erupciones en la piel, cambios de humor, pérdida de memoria y debilidad muscular. Además, ciertos compuestos de mercurio, como el cianuro de mercurio, son particularmente tóxicos y pueden causar daños en los pulmones, la piel y los ojos.

-El atún, tanto fresco como enlatado, puede contener metilmercurio.

-El atún enlatado tiene niveles de mercurio por debajo del límite.

-Es importante consumir atún con moderación y variar la dieta para reducir el riesgo de exposición al mercurio.



Cuáles son los beneficios del tomate



Al poseer grandes propiedades antioxidantes, es un remedio natural contra el envejecimiento y un gran aliado para el cuidado de nuestra piel, pelo y dientes. Su contenido en fibra que cuida del tránsito intestinal y evita la aparición de enfermedades que tengan que ver con los órganos gastrointestinales

Es fuente de antioxidantes. El tomate contiene gran cantidad de licopeno, un antioxidante muy eficaz contra los problemas que causan los radicales libres. Además el tomate contiene otros carotenos lo que lo convierte en un poderoso antioxidante que cuida nuestro organismo.

Es fuente de vitaminas y minerales. Un tomate puede aportar alrededor del 40% del requerimiento diario de vitamina C, un antioxidante natural que actúa contra el cáncer que causan los radicales libres. También contiene vitamina A, K y abundante potasio,

Protege la vista. La vitamina A presente en el tomate ayuda a proteger la vista de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna.

Mantiene la salud del intestino. El tomate mantiene el sistema digestivo saludable ya que previene el estreñimiento y la diarrea. También previene la ictericia y ayuda a eliminar eficazmente las toxinas del cuerpo.

Controla la presión arterial. El consumo diario de tomate reduce el riesgo de desarrollar hipertensión. Además, su contenido de potasio y bajos niveles de sodio favorece a evitar la retención de líquidos y a la eliminación de toxinas.

Combate la diabetes. Un estudio realizado por el Diario de la Asociación Médica de Estados Unidos reveló que el consumo diario de tomate reduce el estrés oxidativo en la diabetes tipo 2.

Mejora la calidad de la piel. El tomate ayuda al mantenimiento de dientes, huesos, pelo y piel sanos. El consumo diario de tomate protege la piel contra los rayos UV. Además, al poseer grandes propiedades antioxidantes, es utilizado como ingrediente natural en la preparación de productos contra el envejecimiento.

Previene las infecciones del tracto urinario. La ingesta de tomate también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, así como el cáncer de vejiga.

Previene cálculos biliares. El consumo regular de tomate también ayuda a disolver los cálculos biliares.